

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teoritis**

##### **1. Hakikat Efektivitas**

Efektif adalah pencapaian tujuan secara tepat atau memilih tujuan-tujuan yang tepat dari serangkaian pilihan cara dan menentukan pilihan dari beberapa pilihan lainnya. Efektif juga dapat diartikan sebagai pengukuran keberhasilan dalam pencapaian tujuan-tujuan yang telah ditentukan. Abdurahmat (2003: 92) “Efektivitas adalah pemanfaatan sumber daya, sarana dan prasarana dalam jumlah tertentu yang secara sadar ditetapkan sebelumnya untuk menghasilkan sejumlah pekerjaan tepat pada waktunya”. Sementara itu Sondang P. Siagian (2001: 24) memberikan definisi sebagai berikut: “Efektivitas adalah pemanfaatan sumber daya, sarana dan prasarana dalam jumlah tertentu yang secara sadar ditetapkan sebelumnya untuk menghasilkan sejumlah barang atas jasa kegiatan yang dijalankannya. Efektivitas menunjukkan keberhasilan dari segi tercapai tidaknya sasaran yang telah ditetapkan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa efektivitas merupakan pemanfaatan sumber daya, sarana dan prasarana yang ditetapkan sebelumnya agar tercapai sasaran yang telah ditetapkan.

##### **2. Hakikat Pembelajaran**

Menurut Jamal Ma'mur Asmani (2011: 5), pembelajaran merupakan pusat kegiatan belajar mengajar, yang terdiri dari guru dan siswa, yang bermuara pada pematapan intelektual, kedewasaan emosional, ketinggian spiritual,

kecakapan hidup, dan keagungan moral. Sebagian besar waktu anak dihabiskan untuk menjalani rutinitas pembelajaran setiap hari. Bahkan, dalam ekstra kurikuler pun, pembelajaran masih terus berlangsung. Relasi guru dan siswa dalam pembelajaran ini sangat menentukan keberhasilan pembelajaran yang dilakukan.

Menurut Agus Suprijono (2001: 13), Pembelajaran berdasarkan makna leksikal berarti proses, cara, perbuatan mempelajari. Jadi subyek pembelajaran adalah siswa. Pembelajaran berpusat pada peserta didik. Pembelajaran adalah dialog interaktif. Pembelajaran merupakan proses organik dan konstruktif. Istilah pembelajaran merupakan terjemahan dari kata “ instruction “. Menurut Gagne, Briggs, dan Wager yang dikutip oleh Udin S Winataputra (2008: 19), “Pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa”. Pendapat tersebut diperkuat dengan pernyataan yang terdapat dalam Pasal 1 butir 20 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, yaitu “Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Pembelajaran mengandung lima konsep, yaitu: interaksi, siswa (peserta didik), pendidik (guru), sumber belajar, dan lingkungan belajar. Menurut Pasal 1 butir 4 Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas, yang dimaksud siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Sementara itu dalam Pasal 1 butir 6 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, pendidik (guru)

adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, fasilitator, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Sumber belajar atau *learning resources* adalah segala sesuatu yang dapat digunakan oleh guru dan siswa dalam proses belajar dan pembelajaran. Lingkungan belajar (*Learning environment*) adalah lingkungan yang menjadi latar terjadinya proses belajar seperti di kelas, perpustakaan, sekolah, tempat kursus, dan sebagainya. Ciri-ciri pembelajaran adalah adanya interaksi antara siswa yang belajar dengan lingkungan belajarnya, baik dengan guru, siswa lainnya, media, dan atau sumber belajar lainnya. Ciri lain pembelajaran adalah adanya komponen-komponen tersebut adalah tujuan, materi, kegiatan, dan evaluasi pembelajaran. Tujuan pembelajaran mengacu pada kemampuan atau kompetensi yang diharapkan dapat dimiliki siswa setelah mengikuti suatu pembelajaran tertentu. Materi pembelajaran adalah segala sesuatu yang dibahas dalam pembelajaran dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan pembelajaran mengacu pada penggunaan pendekatan, strategi, metode, dan tehnik serta media dalam rangka membangun proses belajar, antara lain membahas materi dan melakukan pengalaman belajar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara optimal.

Dari pengertian pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan kegiatan yang dirancang sebagai suatu proses belajar yang bertujuan agar kompetensi yang diharapkan dapat dimiliki oleh siswa setelah mengikuti pembelajaran.

### 3. Hakikat Senam

Istilah senam berasal dari bahasa Inggris "*Gymnastic*" dalam bahasa aslinya merupakan kata serapan dari bahasa Yunani "*Gymnos*" yang berarti telanjang, sedangkan tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Agus Mahendra, 2000: 7). Menurut Hidayat yang dikutip oleh Agus Mahendra (2002: 1) "kata *Gymnastic* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang". Menurut Hidayat yang dikutip oleh Agus Mahendra (2002: 2) "senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonsrtuk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual", sedangkan Wuryati Soekarno (1986: 4) mengatakan, "Senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis".

Sementara itu Peter H. Wener seperti yang dikutip Agus Mahendra (2002: 3) mengatakan senam sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa senam merupakan latihan tubuh yang disusun secara sistematis dan berencana, yang diawali oleh gerakan dasar

yang membangun pola gerak lokomotor sekaligus manipulatif dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

#### 4. Manfaat Senam

Manfaat senam menurut Agus Mahendra (2002: 12) terdiri dari dua bagian yaitu:

##### a. Manfaat Fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Melalui kegiatan anak yang terlibat dalam senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, penergi, kelentukannya, koordinasinya, kelincihannya, serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan pada kegiatan yang menuntut sistem kerja jantung dan paru (*cardiovaskuler system*), program senam akan menyumbang bagi perkembangan fisik yang seimbang.

##### b. Manfaat Mental dan Sosial

Ketika mengikuti program senam, siswa dituntut untuk berpikir sendiri tentang perkembangan keterampilannya. Untuk itu siswa harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah gerak. Dengan demikian, siswa akan berkembang kemampuan mentalnya.

#### 5. Ciri – ciri Senam

Ada beberapa ciri senam, terutama senam lantai. Berikut ini adalah ciri-ciri gerakan senam menurut Agus Mahendra (2002: 14):

- a. Apik, rapi, pasti, dan anggun.
- b. Gerakannya ritmis dan harmonis.
- c. Banyak menggunakan kemampuan fisik, dan kemampuan motorik yang kaya.
- d. Menggunakan gerakan-gerakan yang melatih kelentukan.
- e. Menggunakan kegiatan yang menantang anak untuk berjuang melawan dirinya sendiri.
- f. Menggunakan gerakan-gerakan yang ekspresif.

Menurut *Federation International De Gymnastique (FIG)* yang di-Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional yang kemudian dikutip oleh Agus Mahendra (2002: 5-10) senam dibagi menjadi enam kelompok, yaitu:

- a. Senam Artistik (*Artistic gymnastics*)
- b. Senam Ritmik Sportif (*Sportive Rhythmic Gymnastics*)
- c. Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*)
- d. Senam Aerobik Sport (*Sports Aerobic*)
- e. Senam Trampolin (*Trampolinning*)
- f. Senam Umum (*General Gymnastics*)

## 6. Senam Lantai

Senam lantai merupakan bagian dari senam artistik, menurut Wuryati Soekarno (1986: 110) ” senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihan yang dilakukan di atas lantai dengan beralaskan permadani atau sebangsanya sebagai alat yang dipergunakan.” Bentuk-bentuk latihan dalam senam lantai (*floor exercise*) meliputi guling depan (*forword roll*), guling

belakang (*back roll*), kayang, splits, guling lenting (*roll kip*), berdiri dengan kepala (*hand stand*), meroda (*rad slag* atau *cart wheel*) dan lain sebagainya. Berdasarkan materi yang ada yang ada dalam senam lantai (*floor exercise*), keterampilan tersebut di atas terbagi dalam unsur gerakan yang bersifat statis (di tempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis (di tempat) meliputi : kayang, sikap lilin, splits, dan lain sebagainya, sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis (berpindah tempat) meliputi : guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, dan sebagainya (Muhajir, 2004: 133). Senam lantai sering juga disebut latihan bebas, karena saat melakukan senam tidak menggunakan benda atau perkakas lainnya. Apabila saat melakukan senam lantai seseorang menggunakan perkakas misalnya balok, tongkat, atau latihan yang dilakukan tidak termasuk dalam senam irama, maka perkakas ini hanyalah semata-mata merupakan bantuan sementara dalam peningkatan unsur kelemasan, ketangkasan, keseimbangan, dan kekuatan. Bentuk latihan senam lantai dapat dipisahkan dalam beberapa kelompok, ditinjau dari tempat (diam di tempat) dan bergerak.

Tabel 1. Bentuk latihan senam lantai (Wuryati Soekarno, 1986: 112)

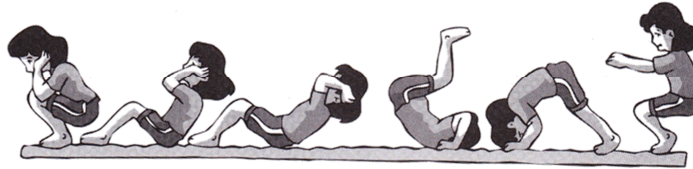
di tempat	gerakan ke muka	gerakan ke belakang
1. Sikap lilin	1. Rol/guling	1. Rol/guling
2. Jembatan	2. Lompat harimau dan macam-macam loncat	2. <i>Stut</i>
3. Setimbang ( <i>Balance</i> )	3. <i>Handspring</i>	3. <i>Walk Over</i>
4. <i>Splits</i>	4. Macam-macam kip	4. <i>Handspring</i>
5. <i>Hand stand</i>	5. <i>Walk over</i>	
	6. <i>Round Off</i>	

## 7. Materi Senam di Sekolah Dasar

Kelompok mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada SD/MI/SDLB dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat. Materi senam di Sekolah Dasar disesuaikan dengan kurikulum yang digunakan dengan tingkat kemampuan dan keterbatasan siswa. Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam aktivitas senam meliputi aspek-aspek sebagai berikut : senam ketangkasan sederhana, senam ketangkasan tanpa alat, senam ketangkasan dengan alat, dan senam lantai. Materi senam lantai yang disampaikan guru pendidikan jasmani kepada siswa di sekolah dasar meliputi : guling depan, guling belakang, kayang, baling-baling, dan lompat harimau (Depdiknas, 2006: 749). Pembelajaran senam di sekolah dasar meliputi sasaran pedagogis. Menurut Agus Mahendra (2001: 21), “Pembelajaran senam di sekolah atau dikenal dengan senam kependidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan’. Artinya, pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Senam kependidikan mengarahkan anak untuk belajar mengenal dan menguasai prinsip-prinsip gerak pada tubuhnya sendiri. Artinya, senam kependidikan lebih menitikberatkan pada tujuan pembelajaran, yaitu pengembangan kualitas fisik dan pola gerak. Oleh karena itu, proses pembelajaran senam di sekolah dasar bersifat fleksibel dan tidak tergantung dari materi, kurikulum, sarana dan prasarna. Bentuk latihan senam lantai dapat dipisahkan



dalam beberapa kelompok, ditinjau dari sifatnya (diam di tempat dan bergerak). Guling belakang merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke belakang (dinamis). Menurut Tim Abdi Guru (2007: 80) yang dimaksud dengan guling belakang adalah berguling ke belakang dengan cara menggelinding.



Gambar 1. Gambar rangkaian gerakan senam lantai guling belakang

Sumber : Tim Abdi Guru (2007: 80)

## 8. Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAKEM)

### a. Pengertian

PAKEM adalah sebuah pendekatan yang memungkinkan peserta didik mengerjakan kegiatan beragam untuk mengembangkan keterampilan, sikap, dan pemahamannya dengan penekanan belajar sambil bekerja. Sementara guru menggunakan berbagai sumber dan alat bantu belajar, termasuk pemanfaatan lingkungan, supaya pembelajaran lebih menarik, menyenangkan, dan efektif.

Aktif dimaksudkan bahwa dalam proses pembelajaran, guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa, sehingga siswa aktif bertanya, mempertanyakan, dan mengemukakan gagasan. Belajar memang merupakan suatu proses aktif dari si pembelajar dalam membangun pengetahuannya. Bukan proses pasif yang hanya menerima kucuran ceramah guru tentang pengetahuan. Jika pembelajaran tidak memberikan kesempatan kepada siswa

untuk berperan aktif, maka pembelajaran tersebut bertentangan dengan hakikat belajar. Peran aktif dari siswa sangat penting dalam rangka pembentukan generasi kreatif, yang mampu menghasilkan sesuatu untuk kepentingan dirinya dan orang lain.

Kreatif dimaksudkan agar guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam, sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa.

Efektif berarti proses pembelajaran tersebut bermakna bagi siswa. Keadaan aktif dan menyenangkan tidaklah cukup jika proses pembelajaran tidak efektif, yaitu tidak menghasilkan apa yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran berlangsung. Sebab, belajar memiliki sejumlah tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Jika pembelajaran hanya aktif dan menyenangkan, tetapi tidak efektif, maka pembelajaran tersebut tidak ubahnya seperti bermain biasa.

Menyenangkan maksudnya adalah membuat suasana belajar mengajar yang menyenangkan, sehingga siswa memusatkan perhatiannya secara penuh pada belajar dan waktu curah anak pada pelajaran (*time on task*) tinggi. Menurut penelitian, tinnginya waktu curah perhatian anak ini terbukti akan meningkatkan hasil belajar.

Komponen-komponen dalam pembelajaran diantaranya guru, siswa, alat dan fasilitas, tujuan, metode, dan evaluasi. Dalam penyampaian materi pembelajaran, metode yang digunakan guru sangat mempengaruhi keberhasilan belajar siswa. Crow dan Crow dalam buku Sukintaka (1992: 40) mengatakan, “Ketepatan penentuan metode mengajar dan penguasaan tentang tahap

pertumbuhan dan perkembangan siswa merupakan kunci suksesnya usaha pendidikan “. Lebih lanjut dikatakan, bahwa guru perlu merumuskan tujuan khusus dan menetapkan metode yang tepat untuk mencapai tujuan pembelajaran yang disesuaikan dengan sifat dan keadaan siswa.

Pembelajaran PAKEM merupakan salah satu pendekatan pembelajaran perlu digalakkan, hal tersebut sesuai dengan Pasal 19 butir 1 PP No. 19 tahun 2005, yaitu bahwa, “Proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik, serta psikologis siswa”.

Hal yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan adalah :

- a. Memahami sifat yang dimiliki anak
- b. Mengenal anak secara perorangan
- c. Memanfaatkan perilaku anak dalam pengorganisasian belajar
- d. Mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreatif, dan kemampuan memecahkan masalah
- e. Mengembangkan ruang kelas sebagai lingkungan belajar yang menarik
- f. Memanfaatkan lingkungan sebagai sumber belajar
- g. Memberikan umpan balik yang baik untuk meningkatkan kegiatan belajar
- h. Membedakan antara aktif fisik dan aktif mental

Jamal Ma'mur Asmani (2011: 123), mengatakan bahwa ada 4 prinsip dalam pelaksanaan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan, yaitu :

1. Mengalami, maksudnya siswa belajar banyak melalui berbuat dan pengalaman langsung.
2. Interaksi, yaitu interaksi antara siswa dengan siswa maupun dengan guru perlu untuk selalu dijaga agar mempermudah dalam membangun makna.
3. Komunikasi, dapat diartikan sebagai cara menyampaikan apa yang kita ketahui.
4. Refleksi, berarti memikirkan kembali apa yang diperbuat/dipikirkan.

b. PAKEM dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak dan merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat. Tujuan ini dapat dicapai melalui penyediaan pengalaman langsung dan nyata yang berupa aktivitas jasmani dalam bentuk permainan dan olahraga yang terpilih dan dimanfaatkan untuk mengembangkan kepribadian anak secara menyeluruh dalam aspek sosial, emosional, moral, fisik, dan intelektual. Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar bersifat mendidik sekaligus membina potensi anak dan membentuk kebiasaan yang baik agar anak menjadi warga negara yang baik. Keterampilan yang diperoleh melalui pendidikan jasmani penting sebagai dasar bagi pelaksanaan tugas sehari-hari dan keterampilan berolahraga.

Pembelajaran yang efektif memerlukan perencanaan untuk mengarahkan proses belajar mengajar dan menganalisis tingkat kemampuan siswa. Perencanaan

pembelajaran merupakan dasar untuk mengembangkan pengajaran secara kreatif, sehingga guru pendidikan jasmani harus dapat memutuskan penerapan metode atau gaya mengajar yang tepat dalam proses pembelajaran. Dengan penerapan metode yang tepat diharapkan siswa dapat berperan aktif selama melaksanakan tugas-tugas ajar.

Pada pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus berupaya menciptakan suasana belajar yang nyaman, gembira, bebas namun beraturan dan disiplin melalui penggunaan metode mengajar yang tepat untuk mengantarkan materi atau tugas ajar guna mencapai tujuan pembelajaran terutama mengenai tugas-tugas gerak yang harus diselesaikan selama proses pembelajaran. Sukintaka (1992: 40) mengatakan, “Untuk menentukan pembelajaran yang tepat dan bahan ajar yang berguna bagi siswa, maka seorang guru pendidikan jasmani perlu mengetahui karakteristik siswa, kemampuan siswa, kesukaan siswa, dan tujuan yang harus dicapai”. Salah satu pendekatan pembelajaran yang dikembangkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. Menurut Agus Suprijono (2011: x-xi) “pembelajaran aktif harus menumbuhkan suasana sedemikian rupa sehingga peserta didik aktif bertanya, mempertanyakan, dan mengemukakan gagasan. Kreatif artinya pembelajaran harus menumbuhkan pemikiran kritis karena dengan pemikiran seperti itulah kreatifitas bisa dikembangkan. Efektif adalah pembelajaran mencakup keseluruhan tujuan pembelajaran baik yang berdimensi mental, fisik, maupun sosial. Menyenangkan adalah pembelajaran dengan suasana *socio emotional climate positif*.”

Dalam pendidikan jasmani pendekatan ini menekankan pada adanya keaktifan guru dan siswa, serta kreatifitas guru untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran melalui penggunaan berbagai sumber dan alat bantu belajar agar pembelajaran lebih menarik, menyenangkan, dan efektif. Lingkungan belajar yang menyenangkan dan aman akan dapat merangsang minat siswa untuk mengekspresikan apa yang sedang dipelajari dan menyadari manfaat pentingnya bahan ajar bagi dirinya, sehingga siswa lebih termotivasi untuk berperan aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

Selain itu, melalui pendekatan PAKEM dalam pendidikan jasmani, siswa memperoleh pengalaman secara langsung dengan melakukan pengamatan dan percobaan, sehingga siswa belajar banyak melalui berbuat. Siswa juga mampu berinteraksi dengan guru dalam bentuk diskusi dan tanya jawab, adanya komunikasi antara guru dengan siswa untuk mengemukakan pendapatnya, serta refleksi terhadap pembelajaran yang bermakna dengan mengevaluasi apa yang telah dilakukan.

#### 9. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Pembelajaran merupakan proses yang kompleks dan melibatkan bermacam unsur. Pada pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, pendidik sebaiknya memahami tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar, prinsip-prinsip atau teori belajar gerak, materi yang akan diajarkan, metode atau pendekatan yang digunakan, dan sikap pendukung yang hendak ditanamkan yang mengacu pada usaha agar proses pembelajaran dapat terlaksana secara efektif dan efisien dalam mencapai tujuan

yang ingin dicapai atau yang telah ditetapkan. Menurut S. C Utami Munandar yang dikutip oleh Tri Hadi Karyono (2002: 14), Siswa usia 6-13 tahun disebut masa usia sekolah dasar karena pada usia ini biasanya anak duduk di sekolah dasar”. Masa tersebut dibagi menjadi dua, yaitu masa kelas rendah (usia 6-9 tahun), dan masa kelas tinggi (usia 10-13 tahun). “Berdasarkan pembagian kedua masa tersebut di atas anak sekolah dasar kelas atas dalam penelitian ini tergolong pada masa kelas-kelas tinggi. Sifat-sifat masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar yaitu :

- a. Berminat pada kehidupan sehari-hari yang praktis dan konkret, serta ada kecenderungan membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- b. Bersikap realistik, ingin tahu dan ingin belajar.
- c. Berminat pada hal-hal mata pelajaran khusus.
- d. Usia 11 tahun, anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya.
- e. Anak menganggap nilai raport sebagai ukuran yang tepat terhadap prestasi sekolah.
- f. Dalam permainan tidak lagi terikat pada peraturan tradisional, melainkan berusaha membuat peraturan sendiri.

Kegiatan bermain anak sejak usia muda perlu mendapatkan perhatian dari orang dewasa, pendidik termasuk para guru atau pembina penjasorkes di sekolah dasar. Khususnya bagi anak-anak, selain dapat dipandang sebagai kebutuhan alami dan spontan juga dapat dipandang sebagai kebutuhan esensi terutama untuk kesehatan nmental, jasmani, dan perkembangan sikap sosial-

mental dan program (aktivitas jasmani) harus dikemas (disajikan) sedemikian rupa sehingga terkesan sebagai hiburan, menarik, dan menyenangkan bagi siswa. Siswa sekolah dasar kelas IV termasuk dalam kelas tinggi. Sukintaka (1992: 45) berpendapat tentang karakteristik siswa sekolah dasar kelas IV sebagai berikut :

1. Jasmani
  - a. Waktu reaksi makin baik
  - b. Badan lebih sehat dan kuat
  - c. Koordinasi makin baik
2. Psikis atau mental
  - a. Menaruh perhatian pada permainan yang terorganisasi
  - b. Berusaha mendapatkan guru yang membenarkannya
  - c. Sifat kepahlawan kuat
3. Sosial dan emosional
  - a. Mudah dibangkitkan
  - b. Ingin mengetahui segalanya
  - c. Merasa sangat puas bila dapat menyelesaikan, mengatasi, dan mempertahankan sesuatu
  - d. Loyal terhadap kelompoknya atau “gang”nya

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Iswanti Lestari (2009) yang berjudul, “Peningkatan Efektivitas pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan menyenangkan (PAKEM) siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Somoitan Daleman Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Subyek penelitian tersebut adalah siswa kelas IV SD Negeri Somoitan merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam tiga siklus. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif dengan presentase dan deskriptif kuantitatif dengan naratif. Hasil penelitian menunjukkan efektivitas pembelajaran guling depan melalui pendekatan PAKEM dapat meningkat mencapai 90 persen keberhasilan.



2. Penelitian yang dilakukan oleh Pujo yang berjudul “ Upaya Meningkatkan Keefektivan Pembelajaran Guling Depan melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (PAKEM) Siswa Kelas IV Sekolah Dasar 3 Ngaliyan Wadaslintang Wonosobo (skripsi). Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD negeri 3 Ngaliyan merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam tiga siklus. Analisis data menggunakan tehnik triangulasi yang menghasilkan data deskriptif kualitatif dengan naratif mendeskripsikan seluruh kejadian dan deskriptif kuantitatif dengan prosentase yang menunjukkan hasil kuesioner dan perkembangan gerakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas pembelajaran melalui pendekatan pembelajaran PAKEM dapat meningkat dengan baik.

### **C. Kerangka Berpikir**

Guru harus menggunakan metode yang sesuai dengan karakteristik siswa, materi pelajaran, siswa, cuaca, dan sarana prasarana yang tersedia agar penguasaan materi siswa lebih optimal dan tujuan pembelajaran dapat tercapai. Pada pembelajaran konvensional yang biasa diterapkan selama ini menunjukkan hanya guru yang aktif memberi sedangkan siswa pasif menerima. Pembelajaran senam lantai guling belakang dirasakan siswa kurang menyenangkan dan partisipasi siswa masih kurang, sehingga siswa merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan adanya kreativitas guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menarik dan dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran. Salah satu pendekatan pembelajaran yang sedang digalakkan masa kini adalah Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan

Menyenangkan (PAKEM). Pendekatan PAKEM ini, menuntut guru dan siswa untuk sama-sama aktif. Guru berupaya kreatif menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan menggunakan sumber atau alat bantu belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pendekatan PAKEM perlu dikembangkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani terutama untuk merencanakan pembelajaran yang tetap mengacu pada kebutuhan siswa, baik fisik maupun mental.

Pembelajaran akan sangat efektif apabila siswa berada dalam keadaan yang menyenangkan. Pembelajaran yang menyenangkan akan mampu membangkitkan peran aktif siswa dan terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari siswa. Penciptaan kegembiraan dalam proses pembelajaran jauh lebih penting bila dibandingkan dengan segala tehnik atau metode yang dipilih untuk digunakan. Karena bila dalam keadaan gembira siswa akan dengan suka rela dan senang hati melakukan kegiatan tanpa rasa terpaksa sehingga apa yang dipelajari akan mudah merasuk. Upaya untuk meningkatkan keefektifan pembelajaran senam lantai guling belakang ini dilakukan melalui penelitian tindakan kelas. Diharapkan dengan penelitian tindakan kelas ini dapat menumbuhkan motivasi anak dalam pembelajaran senam lantai guling belakang sehingga dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran.